

我也想跑马拉松：4小时跑完全程的零基础训练计划



[我也想跑马拉松：4小时跑完全程的零基础训练计划_下载链接1](#)

著者:[韩] 金哲彦 著，秦岚 译

[我也想跑马拉松：4小时跑完全程的零基础训练计划_下载链接1](#)

标签

评论

搞活动买的，超级优惠！真心不错的书，质量不错，五星评价支持

这是一本专业指导跑步的书，一本专门为爱好跑步者量身定做的书。

《跑步力：避免受伤，跑得更快更持久训练计划》本书内容严谨，专业性、科学性非常强，给跑步带来了很好的指导。跑步在当下越来越受到追捧，人们热爱跑步这项有活力、有力量、健康的运动。

挺好的，比同题材的书更易懂好读好理解。

终于出版了，现在网上把有些书的价格都抄的离谱了！这本书现在我已经买下了，现在我来给它写段评论吧！

先从哪里说起呢？还是先从它的品相说起吧！也就是先从它的外表说起吧！这本书的品相还是很好的，绝对的是全品书。也就是说封面很平很新，没有折角，印刷精致美丽大方，当然就很漂亮啦。要说到品相好，还得说说它的正文啊！每一页上都有字呢！每个字都能看清楚呢！最难能可贵的就是每页都很规整，没有脱页、漏页的现象出现呢！每个字印刷的都很精细呢。好的，现在品相已经评论完了，至此品相这一个环节还是可以打个很高的分呢。

说完了品相，接下来我们该评论些什么内容呢？是书的内容？还是书的包装？还是书的运输？还是书的价格呢？

我觉得还是先从书的内容说起吧！基于以上几点我给这本书一个好评。

下单就发货 速度很快 快递员也很专业,加油

是看到大神介绍的书，所以买来看看

一本不错的跑步参考书

书不错，包装挺好的，心灵鸡汤！

一个非常注重循序渐进的跑步教程和计划。通俗易懂，很实用。看完感觉对跑步没压力了，也不怕怕了。赞！

之前有过一本，后来送我弟了，重买一本作纪念。这本特别适合没有基础的人入门，基本上按计划来，三个月以后都能跑10公里。我刚开始也是跑一分钟就喘的那种，后来练这个，玄武湖一圈9.2不废事。唯一要注意的是，注意休息，不要跑HIGH，特别是后期，不按计划多跑，有可能受伤。我膝盖疼了到现在也没完全好，就是能轻松跑以后，有一个多月HIGH过头了。

速度超级快，还没看，希望能受用。

书本不错，京东速度一如既往 希望接下来自己能坚持下去

收到书后看了一会，不错，好书

素食加跑步是一种什么样的体验，书中讲的不错。但西餐还是不太适合国人。

非常专业的书籍，很高兴购买了此书。

很好很好很好很好很好很好很好很好

此用户未填写评价内容

我是素食和跑步爱好者，这个故事性和技术都可以给人指导和鼓励

做活动买了很多书，希望很快看完

像斯科特一样去跑步去生活吧！近似于禅修跑步法和内观有一样的体验，书中P258的生活，就是我以后向往的。用力跑，纯粹的跑，跑向那块净土。

货物已经收到了，。很多次在京东购买了！！！！！！ 还是很不错的，书籍卖的比较便宜，自营店是真的很不错！！！！ 点赞！！！！！！

作为京东PLUS钻石会员，京东承包了个人生活方方面面所需，发货快，服务优，经常搞活动很优惠，会一直在京东购物。

单纯被名字吸引，看见书名，就有一种静心的稳定感，参考一下别人的感悟，让自己的人生更清静

不错不错，正版书籍，虽然没看完，但是里面讲的还是没有废话，发货速度也很快，总体来说不错吧。

已收到书，京东自营就是快，上午下单，下午就能收到，包装完好。内容还没有看，大致翻了下，感觉不错。

还跑步，要修行，做人生的赢家，向伟人学习

京东买书是不错的享受，应该是正版吧，质量不错滴，就是希望力度更大一些，有时候没有亚马逊和当当力度大

向来都信赖京东，无盗版
优良纸质，大学以来一直在京东购买图书。我爱阅读，提倡纸质阅读。

京东就是牛，快递已经快到令人匪夷所思，服务这么出色，估计京东的野心和未来目标绝对是世界级的。

买了还没看呢 哈哈哈哈

不错的书，跑友们可以读读

因为要跑马拉松所以买入的。还不错。长些知识。

很适合初级跑步爱好者的指导书籍，科学跑步、健康人生。

不错，商品没有损坏，配送快

全是体育方面的书，京东书太全了，送货太快了，方便极了。开始学习~~

很好，很喜欢，不断回购。

很不错的一本跑步指导书籍，希望能够帮自己突破十公里

找一个系统的，科学的，循序渐进的方法来跑步

书质量很好，然而老婆看了也并没有去跑步……

非常好，信赖京东，继续关注

非常好的书，值得一读。

上次戒烟在京东买了本戒烟的书，这次在跑步特意买本来好好学习。。

发货速度快，书本还好有塑封，上面全是灰，内容还不错

一下有买了好多书
陆续到货中，赶上活动先囤着，有时间就看，慢慢消化。谢谢京东，服务速度都棒棒哒。

物流很快，图书还算可以，希望从中学的知识。

一直在京东买书。快递员很好，现在都帮送上楼了！

送货速度快 服务态度好 确实正版

看完了，书的题目能够涵盖书的主要内容。因为有专业作家助阵，所以文笔是不错的。一个业余运动员的成长历程，书中讲，他始终也没有因为跑步发财，这个我们国内的想法不同。书后的比赛获奖表能说明他渐渐失去运动状态，人啊，真是的。

好好好好好好好好好好好好好好好好

挺好看的一本书

书还没读完，实用性很强，实践性也很强，不错的书！

每天看一看，就当自己已经跑过步了，感觉自己棒棒的

看完了，很有启发，不错，学到了很多有价值的知识

坚持锻炼，早点减肥塑身，身体好才会真正好

讲述跑步和修行的故事，不错的书，提升自我修养。

锻炼的3个原则一旦你准备开始一项锻炼计划，就需要记住3个锻炼原则：适度、一致和休息。这些原则非常简单，如果让它们伴随着你的生活，你会发现，选择过积极的生活将会比选择那种慵懒的经久不动的生活要愉快得多。你也将走向一条很长的不会受伤的路，让你少走数月甚至数年的弯路。

一直信任京东，速度快，价格低！好！！！！

不错的书。看过电子版，给父母买的纸质版，希望他们会看吧…

不错不错，经常在京东买东西，比较放心！

书其实讲的挺详细的，但是更多的是个人的坚持。

这种心灵鸡汤似的书，我基本不看，用来凑单的

选择京东主要还是服务好，价格优！值得信赖！

快递给力，书的内容编写的非常简洁，包装完整

不错不错不错不错不错不错不错！很好很好很好很好！值得拥有！

适用 开始参加跑步者，是一本很实用的书

已经看过电子版，出于收藏的目的买了一本

京东就是快，我一直都是在京东买的。

专业书籍，看看挺好的，内容挺全面的。

不错很好 不错很好 不错很好 不错很好

还不错的样子，书中内容非常详细

会有帮助吧，过段时间再看。

朋友推荐的，一本很好看的书

书很棒，非常喜欢，实在不错的购物

“跑到跑不动为止。然后继续跑~” 好书

适合初跑者，有用的章节有章节4个附录A。

箱子虽然坏了，但里面的书还是完好的

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛

送货很快，书挺划算的。

物流很快，很好，包装也很好，物品完好无损。

看起来不错，还没开始看，希望不错看，好评

价格实惠，直接送到家方便，内容不错，还没开始跑呢。

很不错的书，嗯，如果有人要的话可以看完了转给你

爱上跑步前进

商品包装好，物流好，配送工作人员态度好，会继续关注京东各种促销活动。

京东自营，又快又好！书籍种类很多，优惠力度也大，特别满意。

很赞的书籍，大爱这本书

我觉得内容很好，可行性比较强

还不错 喜欢看 推荐

喜欢？？？。。。。。。

对跑步入门者有很好的指导

我们的确一起努力奋斗。你是因为有、这么些不？

不错不错,好评好评，哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

自己喜欢跑步，书本给了我正确的指导，为自己的健康着想

涵盖跑步的方方面面，可以解答跑步初学者可能会出现种种问题。在一呼一吸中，感受最纯粹的自我。本书告诉读者：在人生道路上，每个人也都是一名跑步者。

京东物流速度超快，上午拍，晚上就到家了！京东自营值得信赖！

非常好，下次还要买，真的很不错哈

京东做活动时候买的，力度非常大，产品也非常好，期待下次的活动！

书还不错，正在看，先按照上面的步骤慢慢来好了Y(^o^)Y，希望有所进步。

3折，京东图书这块还是比较稳的。一百钱21本书。以后还要多关注。

书不错，一直在京东买书，物美价廉

不错不错不错不错不错

好好好好好好好好好好

两年前看到身边的同事在这本书的指导下从一个只能跑几步路的胖子变成半程马拉松跑者，今天买来送给朋友，希望对她有帮助

搞活动囤货，性价比高，非常好，紫薯布丁，紫薯布丁

可以可以可以可以

还以为是图文并茂的图书，谁知道拿到手却是纯文字的，在读图时代，读完这一整本，需要时间啊

不错不错，字不少，图片不多，还没具体的看，希望能让我从书中有所收获。

在京东购物的确很方便还便宜

还行，速度快，还没开始看

京东快递服务好活动购买划算

凌晨1点下的单，下午4点多就收到了，京东速度确实赞

对跑步的认识很深刻 很专业 值得推荐

收藏了很久的书，有活动就一次买了几本，这本还没开始看！

书质感不错 是正版 但是书中对食物的指南部分个人觉得不太适合中国人
从食材到做法都很西方

年中大促买的十分划算！

很好的一本书，跑步有风险，跟着书里的计划跑，不累，还能避免运动伤害

质量非常好，与描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，京东发货
速度非常快，包装非常仔细、严实，送货人员服务态度很好，运送速度很快，很满意的一
次购物

好书不错，五星推荐！

合理运动健身，这书起到了一个启蒙作用。很易懂，也就是说比较简单，适合初学者。

物流很快，快递哥也不错，还算满意，接下来就看内容了

趁着搞活动，充实自己，开卷有益，这书质量非常不错，京东的服务质量更不错，京东
加油！

好书，正品，送货快！服务好！还会来，赞赞赞！跑步修身必备！

每次在京东上面买的书都特别满意，又快

没事还是读读书不错，京东买书已经养成习惯

书很新，希望可以有所帮助，每天坚持十公里。

收获并不大，我当初第十二次跑了10公里。

售后也还不错，我之前一直在京东购物。记住，要选京东自营的商品，第三方卖家的服务要差些

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

我偶像的书，写的比K神好，还教做饭。丷 (ノ ∇ ヽ) ㄟ

书中自有颜如玉，书中自有黄金屋

做的好，专业的人生态度没有太多的的时间给你评价。在路上……

物流很快。 书还没看。质量是不错的。京东还是比较靠谱

搞活动的时候买的，很合算，有空的时候一本本读过来！

攒了好多书了，活动时买很合算的，一直在京东买书的

哥哥哈哈哈哈哈哈回家

生活中的最高定义

很不错的一本书，值得一读，能帮助开拓自己的世界观

啦啦啦啦哈哈还好还好空军建军节

一如既往地支持京东，快递小哥也很给力。不错不错不错

慢慢修行，人生就是修行的过程

网上购物这么激烈，没想到店家的服务这么好，商品质量好而价低廉，我太感谢你了！

多练练，努力爱上跑步。

从零开始跑步，跑步也不简单哦

纸张很好，字迹很不错，值得购买。

书买回来一直没有时间看，看完了再评价。

跑步的书，不知道哪一本比较专业。。。

很不错的一本书，希望按照上面能坚持跑下来

还木看，最近买太多书了，大家别学我，应该有目的买，然后坚持看完一本再买下一本。
。

慢慢品读，学习如何跑步。未来的13周在眼前。

爱上跑步，所以去仔细看每一个细节，这书适合我

很好，不错，非常的棒。

已经开跑了 身体真的没什么感觉 不疼

还不错，喜欢跑步，可以用来激励自己跑步

里面写了很多跑步的心得体会以及素食制作方法，强烈跑者们买回去看看

物流很给力，两天就到了，好久才评价

本书很好，物流快，特价买有优惠，京东买书还是放心的，正版图书，关键是快。

菜鸟学习跑步第一本入门书

书籍质量不错的，谢谢啦，快递也很不错

书是正版，随便看看，感觉讲得一般，道理浅显还是有点用处

已经看上了，看看这些奇葩人的思想

朋友推荐的书，因为要练习10K

让我这个喜欢跑步的人更加爱上跑步。

在京东买了很多的书，价格实惠质量又好，有活动忍不住要买。

书还是不错的，快递还是给力的??

不错的一次购物，下次还会来买。

啦啦啦，大家一起跑起来！用了书上的方法，慢慢喜欢上跑步吧！

已到货，包装很好！还没拆开看，谢谢

是很不错，很喜欢，价格实惠！

打算跑步的，推荐。书里的跑步计划很实用，很适合初跑者。

第三次购买了，非常好的一本书

活动价很划算，女人节送盆友

书的质量不怎么样，刚打开就掉页了

很好，质量包装都很好……很有帮助，循序渐进的方法，准备试一试。

给公司采购的，质量很好。价格还比较合理。

书看看完了，挺好的，里面有很多内容很实在。

京东做活动买了一堆书，很划算，书质量很好

好书，值得拥有！

京东物流一如既往的好?因我第二天要外出，谢谢京东快递员提前为我派送！选择京东购物很大一部分原因是由于快递员的超赞服务！

[我也想跑马拉松：4小时跑全程的零基础训练计划_下载链接1](#)

书评

[我也想跑马拉松：4小时跑全程的零基础训练计划_下载链接1](#)